

Instituto Politécnico de Santarém  
2012

Exercício Físico e Saúde Mental dos  
Idosos

Ana Cláudia Barbosa Póvoa



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

**Indicadores antropométricos, condição física e saúde  
mental dos idosos praticantes de exercício físico.**

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em  
Desporto com especialização em Condição Física e Saúde

**Ana Cláudia Barbosa Póvoa**

**Orientador**  
**Professor Doutor Luís Cid**  
Coorientador  
Professora Doutora Teresa Bento

**2012**